



**BORN THIS WAY FOUNDATION**  
EMPOWERING YOUTH ★ INSPIRING BRAVERY

**MHSOAC**  
Mental Health Services  
Oversight & Accountability Commission

## **Salud Mental de los Jóvenes de California:**

Entendiendo los Recursos Disponibles y las Preferencias de los Jóvenes

# Metodología

**BORN THIS WAY FOUNDATION**  
EMPOWERING YOUTH  
INSPIRING BRAVERY



**MHSOAC**  
Mental Health Services  
Oversight & Accountability Commission



**Benenson Strategy Group**

En nombre de la Fundación Born This Way y la Comisión de Supervisión de Servicios de Salud Mental de California (MHSOAC, por sus siglas en inglés), Benenson Strategy Group realizó 485 entrevistas por Internet con jóvenes de 13 a 24 años de edad en California del 28 de enero de 2019 al 2 de febrero de 2019.

January 2019							February 2019						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28		



485

Entrevistas por Internet

- Los participantes fueron identificados y seleccionados mediante paneles por Internet en base a su edad y locación. Las personas de 13 a 17 años fueron contactadas a través de sus padres / tutores legales, a quienes se les pidió primero que dieran su consentimiento para la participación de sus hijos en este estudio. Las personas de 18 a 24 años fueron contactadas directamente.
  - Para garantizar una muestra representativa de jóvenes de 13 a 24 años en California, los datos finales se ponderaron utilizando la información del Censo.
  - **Número total de jóvenes contactados en California:** 1,664
  - **Índice de respuesta:** 11%
- 
- El margen de error para todo el conjunto de datos es de  $\pm 4.40\%$  a un nivel de confianza del 95%.
    - *Nota: el margen de error es mayor entre los subgrupos*
  - Debido al redondeo, las opciones de respuesta no siempre suman el 100%.
    - Todos los números mostrados son un porcentaje de 100
  - Preguntas hechas solo a grupos relevantes:
    - <sup>1</sup> **Militar:** se pregunta a quienes han sido militares o han tenido un miembro de la familia en el ejército de los EE. UU.
    - <sup>2</sup> **Estudiante de escuela:** se pregunta a quienes están actualmente en la escuela intermedia o secundaria
    - <sup>3</sup> **Estudiante universitario:** se pregunta a quienes están actualmente en la universidad
    - <sup>4</sup> **Empleado:** se pregunta a quienes están empleados actualmente
    - <sup>5</sup> **Relación de pareja:** se pregunta a quienes están actualmente casados o en una relación estable

# Resumen Ejecutivo

El acceso a los recursos de salud mental para los jóvenes en California es un problema grave que exige nuestra atención.

Aunque la salud mental es una prioridad para casi todos los jóvenes (90%) que encuestamos a través de California, es alarmante que 1 de cada 3 dice que no tiene acceso confiable a recursos de salud mental. La desconexión no es por falta de voluntad o deseo: 8 de cada 10 jóvenes quieren aprender habilidades de afrontamiento para ayudarles a lidiar con el estrés de la vida diaria. Está claro que hay muchas barreras para acceder a los recursos de salud mental para muchos jóvenes en California.

No existe un conocimiento amplio de los recursos: casi la mitad (48%) de todos los jóvenes no saben a dónde acudir para obtener apoyo de salud mental. Cuando existe un conocimiento de estos recursos, no hay fondos para pagarlos: el 36% de los jóvenes dicen que incluso sabiendo dónde buscar ayuda para su salud mental, el costo de estos servicios los pone fuera de su alcance. Y aunque no son las principales barreras para el acceso a los recursos, la estigmatización de la salud mental y la falta de confianza en los recursos existentes impiden que muchos jóvenes reciban la ayuda de salud mental que necesitan. Es preocupante que los jóvenes no tengan un acceso de confianza a los recursos de salud mental que necesitan para manejar situaciones muy serias, incluso cuando tienen pensamientos suicidas o se enfrentan a una agresión sexual.

Además de querer un mayor acceso a los recursos de salud mental, los jóvenes también están buscando mejorar los recursos de salud mental que ya están a su disposición. Y hay una sensación entre una cuarta parte de todos los jóvenes de que los recursos disponibles para estudiantes de escuelas intermedias y secundarias son los que más necesitan innovación y mejoras. En particular, parece que la escuela es una causa importante de estrés, ya que el 72% de todos los estudiantes mencionan que la escuela es uno de sus 3 puntos principales de estrés.

Los jóvenes saben que se necesita un esfuerzo coordinado, colectivo y continuo para obtener una salud mental positiva. La mayor parte de los jóvenes se sentirían cómodos utilizando una variedad de recursos para mejorar su salud mental, lo cual podría incluir ver a un terapeuta, grupos de apoyo y foros por Internet, y recursos en el campus de la escuela si tuvieran acceso a estos recursos.

No es sorprendente que los jóvenes estén más preocupados por las innovaciones en la atención de salud mental que dan prioridad a expandir el acceso que por otros factores, como crear más opciones, reducir el costo o mejorar la calidad de los recursos de atención de la salud mental existentes.

De manera similar, aunque hay un acuerdo generalizado de que la salud mental es importante y que la comunicación es esencial para la salud mental, solo el 10% de los jóvenes dicen que hablan sobre su salud mental "a menudo", mientras que el 49% dicen que "rara vez" o "nunca" hablan sobre el tema, lo cual demuestra la necesidad de modelar y apoyar activamente las conversaciones sobre salud mental.

Estos hallazgos revelan la necesidad de hacer más para educar a los jóvenes sobre los recursos existentes a los que pueden recurrir para apoyar su salud mental y al mismo tiempo ampliar el acceso para aquellos que actualmente no lo tienen, lo cual incluiría reducir los costos de la atención de salud mental.



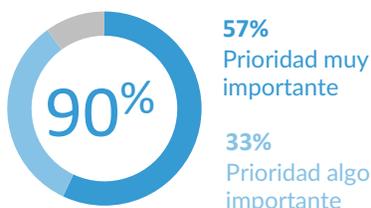
# Resumen: Un Vistazo a la Salud Mental de los Jóvenes de California

## Resumen: Un Vistazo a la Salud Mental de los Jóvenes

En general, los jóvenes en el área de California creen que la salud mental es una prioridad importante y la mitad dice que debe abordarse de manera continua. Sin embargo, la mitad dice que "rara vez" o "nunca" habla de ello y alrededor de un tercio de los jóvenes en California dicen que los jóvenes "rara vez" o "nunca" tienen acceso a recursos para apoyar su salud mental. Más preocupante aún, aproximadamente 6 de cada 10 jóvenes en California dicen que no tienen acceso a los recursos que necesitan para afrontar problemas graves de salud mental, como el suicidio, el bullying, la agresión sexual y el acoso cibernético. El estrés desempeña un papel importante en el bienestar de los jóvenes en California: la mayoría dice haberse sentido "estresado" "una buena parte del tiempo" o más en el último mes y aproximadamente un tercio dice lo mismo sobre sentirse "indefenso o triste" y "asustado".

### TODOS LOS JÓVENES

#### Priorización de la salud mental



#### Accesibilidad a recursos

"¿Los jóvenes de tu ciudad tienen acceso a recursos de salud mental...?"

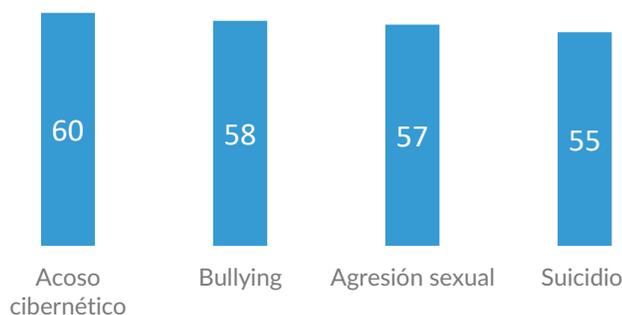


#### Se sintió con frecuencia en el último mes

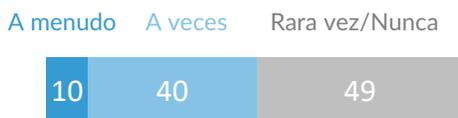
% que se sintió así una buena parte del tiempo o más durante el mes pasado...



#### Sienten que no tienen acceso a los recursos de salud mental para tratar con...



#### Frecuencia de hablar sobre salud mental con alguien

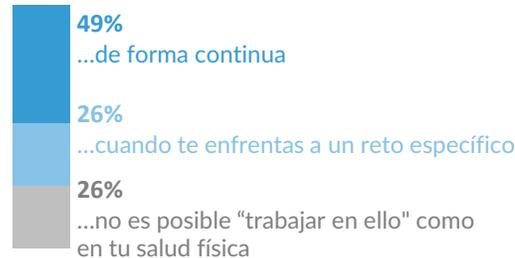


#### Hablan de salud mental con...

Con quiénes hablan sobre la salud mental



#### Mejor forma de trabajar en la salud mental





# Comportamiento de Salud Mental de los Jóvenes de California

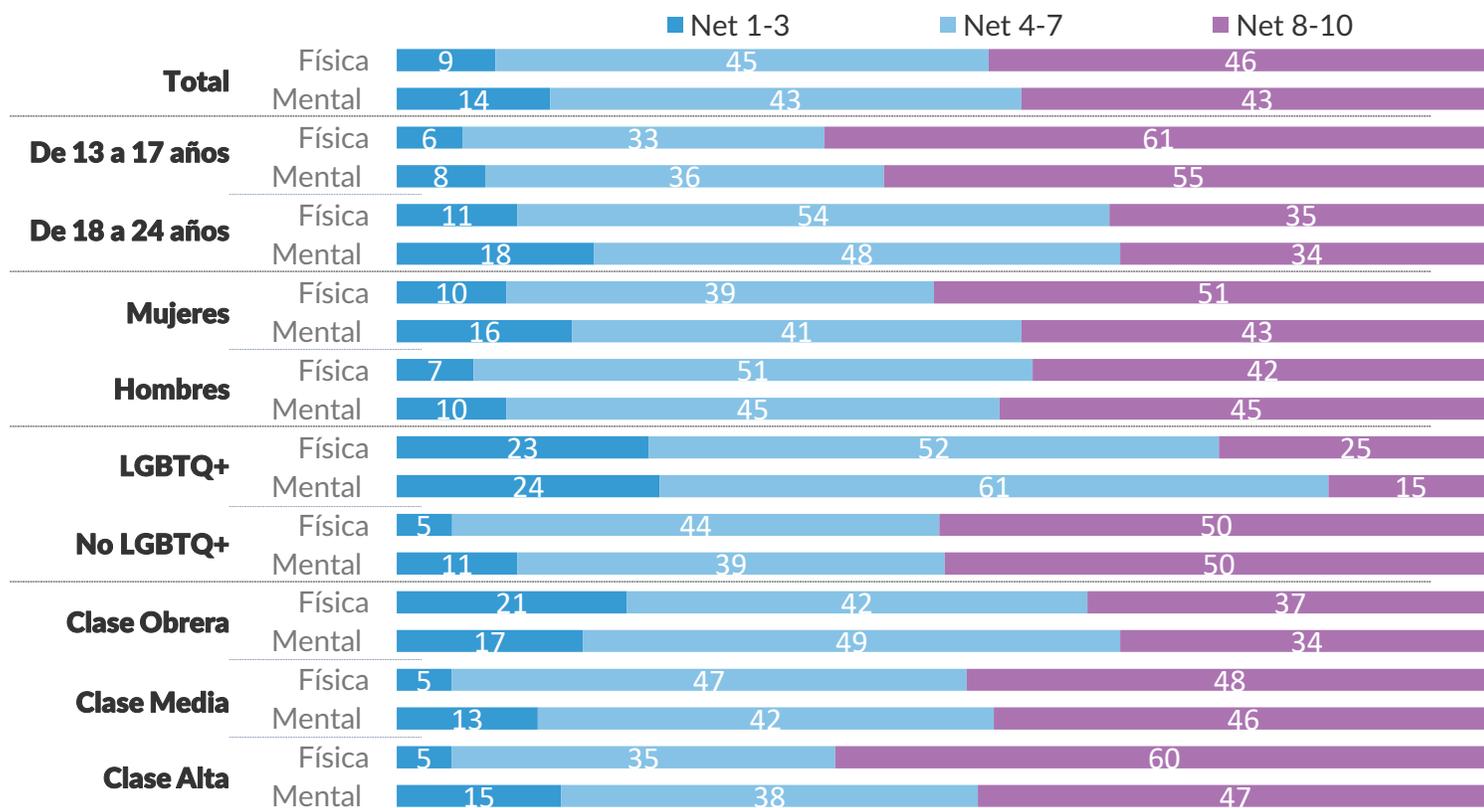
## La mayoría de los jóvenes en California no se sienten bien con su bienestar físico o mental

Si bien los jóvenes consideran que la salud mental es una prioridad, las evaluaciones de su bienestar físico y mental muestran que estas prioridades varían entre los segmentos de la población joven del estado. Por ejemplo, los jóvenes de 13 a 17 años se sienten mucho mejor en ambas áreas que los jóvenes de 18 a 24 años, y mientras que los hombres jóvenes evalúan su salud física y mental de forma similar, las mujeres jóvenes tienen más tendencia a sentirse bien físicamente que mentalmente. La brecha más amplia se encuentra entre los jóvenes LGBTQ+ y los no LGBTQ+: la mitad de los jóvenes que no son LGBTQ+ evalúan su salud física y mental de forma muy alta. Mientras tanto, el nivel de ingresos parece influir en cómo se sienten los jóvenes con respecto a su salud, aunque la disparidad es más marcada en términos de salud física.

### ¿Qué prioridad tiene para ti tu salud mental?



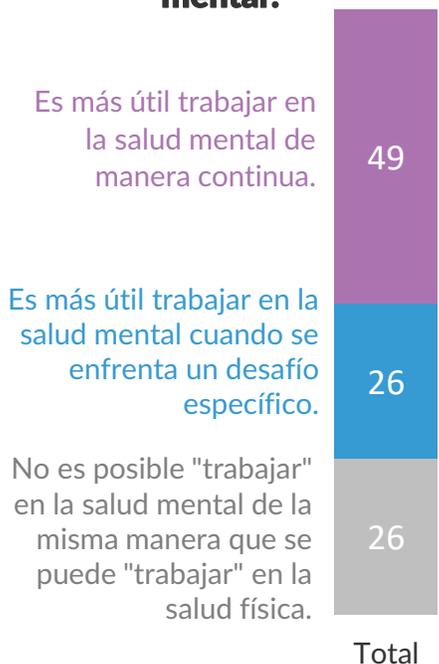
### % Índice de Salud Mental + Física. 1 significa "mal" y 10 significa "excelente"



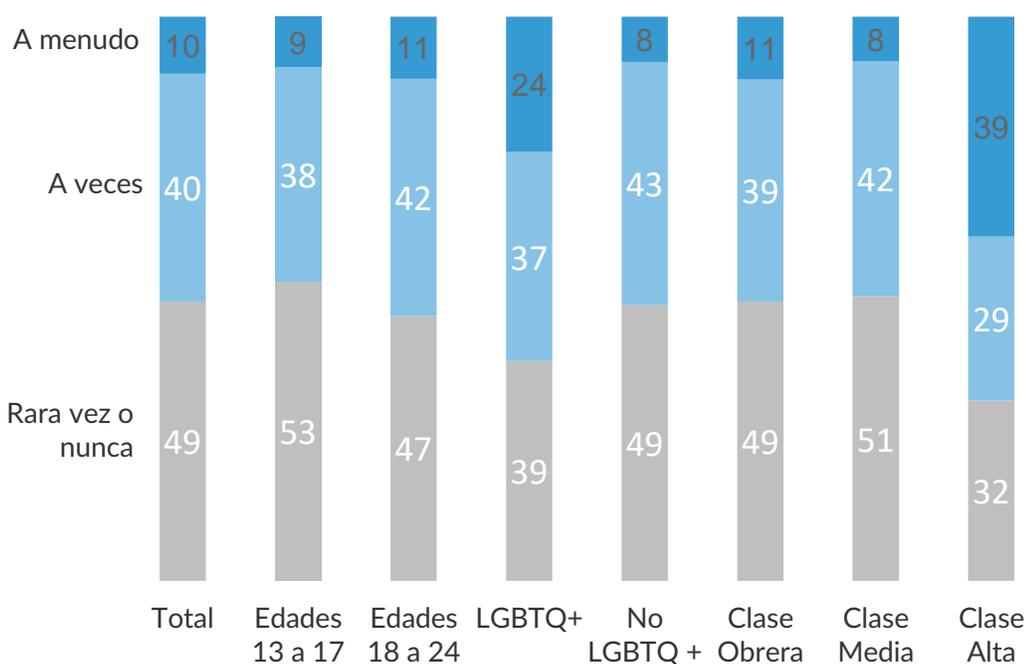
## Solo la mitad de los jóvenes de California creen que pueden trabajar en su salud mental de manera continua

Para una mayoría relativa de jóvenes californianos, la salud mental es algo en lo que se debe trabajar continuamente, pero esta mayoría solo representa la mitad de la juventud del estado. Los que hablan de su salud mental con frecuencia son incluso menos. Teniendo en cuenta esto, no es sorprendente que la mitad de los jóvenes en el estado digan que "rara vez" o "nunca" hablan sobre su salud mental, con la excepción de los que viven en hogares con mayores ingresos, donde la salud mental es un tema de conversación común.

### ¿Qué afirmación se acerca más a tu punto de vista sobre la salud mental?



### ¿Con qué frecuencia hablas sobre la salud mental?



Entre los que sí hablan del tema, es más probable que tengan esas conversaciones con sus amigos.

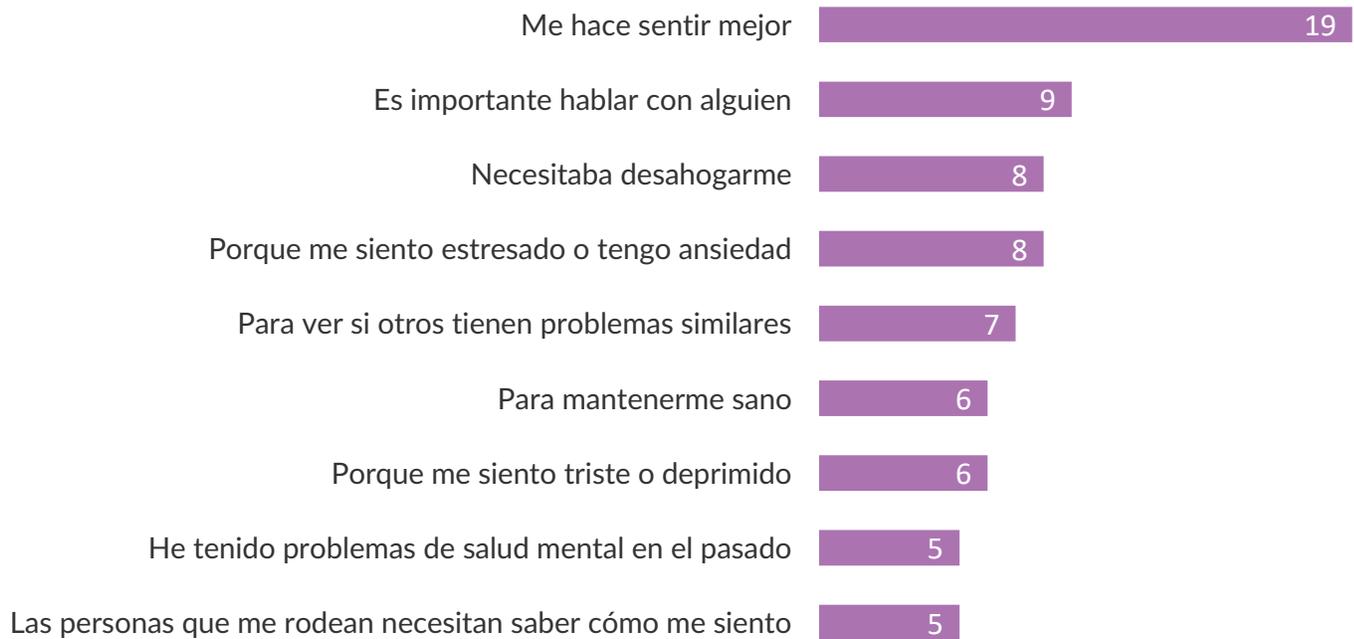


## Los jóvenes que hablan sobre su salud mental saben que hablar de ello continuamente es importante para sentirse bien

La comunicación es clave para la salud mental. Cuando se les pide que describan con sus propias palabras por qué hablan sobre su salud mental, los jóvenes suelen decir que estas conversaciones son una forma de lograr que se sientan mejor, especialmente cuando se sienten estresados o con ansiedad, o cuando quieren desahogarse.

### ¿Cuál es la razón principal por la que hablas de tu salud mental?

*Se preguntó a quienes hablan sobre la salud mental  
(Pregunta abierta)*



"Para ayudarme a sentirme mejor. **Saber que otras personas me entienden, realmente me ayuda**".

- Mujer Cis, 21 a 24

"Necesito el **apoyo y la conexión** con otras personas".

- No binario 18 a 20

"Quiero estar muy saludable y **aprender los hábitos que me llevarán a la edad adulta**".

- Mujer Cis, 13 a 17

"Para sacar a la luz lo que sea que me esté molestando, **así no me tengo que enfrentar a eso solo**".

- Hombre Cis, 13 a 17

"Tengo muchos problemas de ansiedad, por lo que **mantener la conversación abierta y dialogar es muy importante**".

- Mujer Cis, 21 a 24

"Hablar de [salud mental] **me hace sentir más feliz y relajado**".

- Hombre Cis, 13 a 17

## La familia y los amigos siguen siendo una fuente central de apoyo cuando se enfrentan a retos comunes de salud mental

Los jóvenes en California dependen de sus amigos y familiares para ayudarlos cuando enfrentan tiempos difíciles o retos de salud mental. Para algunos de los retos más comunes, como el estrés, la ansiedad y la depresión, es igual de probable que los jóvenes acudan a sus compañeros en busca de ayuda como que busquen el apoyo de su familia. Pero cuando su seguridad se ve amenazada por otros, es más probable que los jóvenes en California acudan a su familia en busca de ayuda.

### % de a quién acuden para hablar sobre situaciones específicas

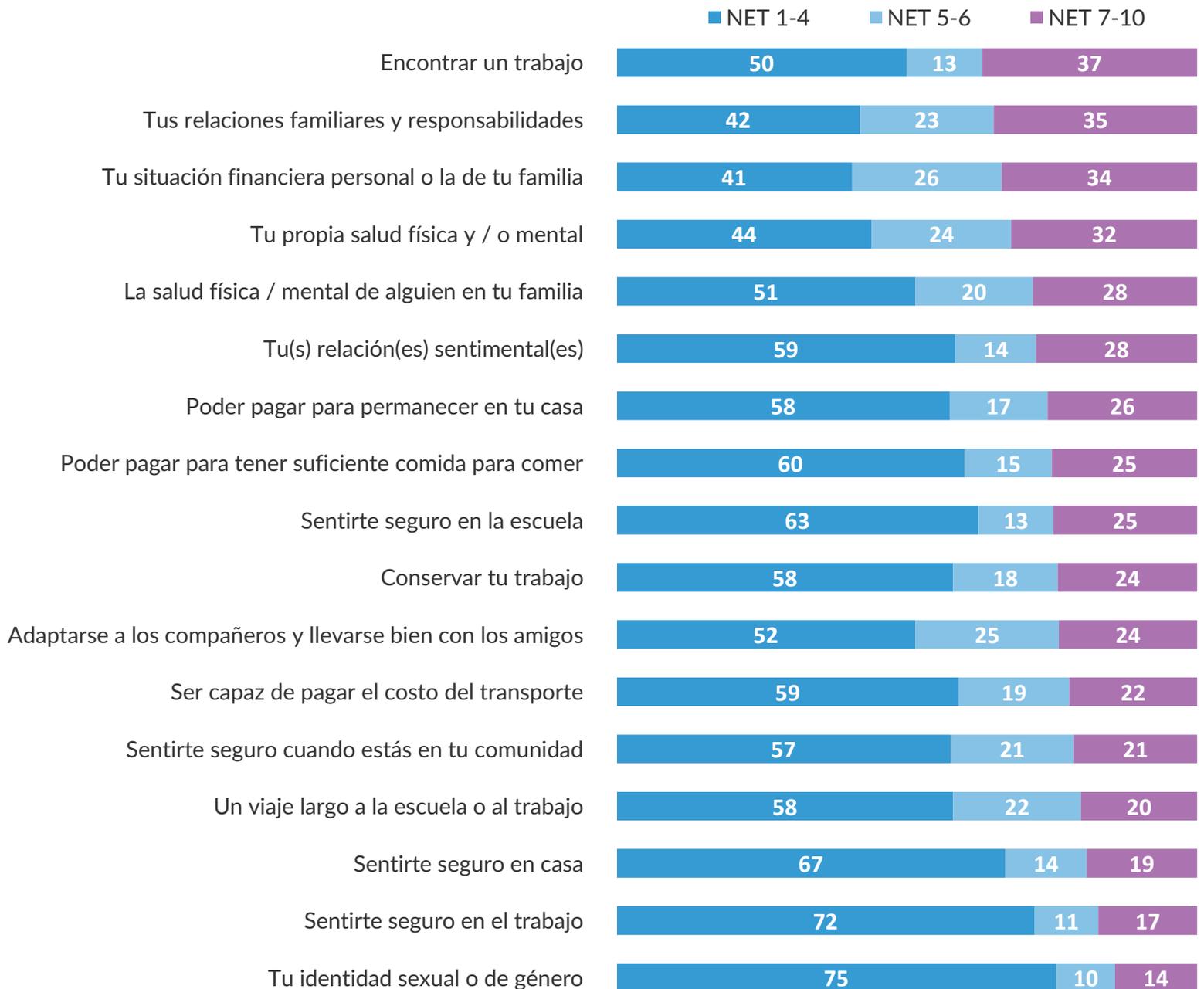


## Los jóvenes de California se enfrentan al estrés en varias áreas...

Decir que los jóvenes se "estresan" rápido trivializa las verdaderas presiones con las que los jóvenes luchan hoy en día. Muchos se enfrentan a retos serios que son estresantes por naturaleza. Por ejemplo, un tercio ha sentido estrés el mes pasado debido a preocupaciones sobre la salud física y / o mental de ellos mismos o de alguien de su familia. Además, una cuarta parte de los jóvenes dicen haberse sentido estresados por poder pagar su comida o un lugar donde vivir.

### Causas frecuentes de estrés

% que se sintió estresado por... el mes pasado, 1 significa "nada estresado" y 10 significa "extremadamente estresado"



## ...Impulsando la demanda de herramientas para ayudarles a lidiar con situaciones difíciles

Existe una gran demanda de recursos de salud mental que enseñan mecanismos para ayudar a navegar las responsabilidades de la vida diaria. Una gran mayoría (65%) de los jóvenes también quisiera tomar una clase o un taller en el que se les enseñe cómo ayudarse a sí mismos o a alguien en su vida que esté pasando por un reto o crisis de salud mental.

### % que está de acuerdo con las siguientes declaraciones

Quiero aprender habilidades y herramientas de afrontamiento para ayudarme a lidiar con el estrés de...

...**la vida escolar** para apoyar mi salud mental.

85

...**la vida diaria** para apoyar mi salud mental.

81

...**la vida laboral** para apoyar mi salud mental.

80

...**la vida familiar** para apoyar mi salud mental.

73

...**las relaciones sentimentales** para apoyar mi salud mental.

67

**% de interesados en tomar una clase o taller que enseñe cómo ayudar ante un reto o crisis de salud mental**

65

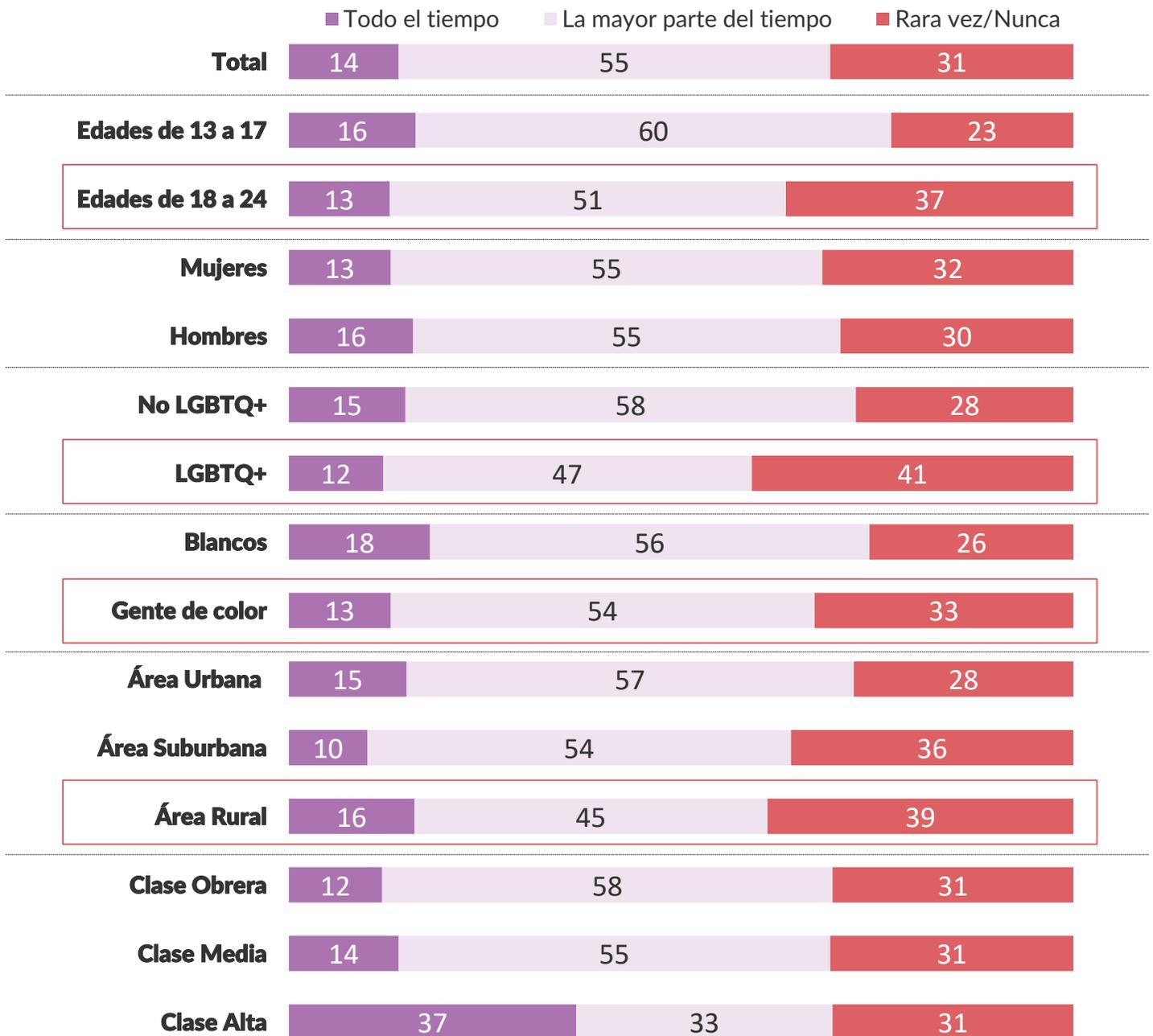


# Acceso a Recursos de Salud Mental en California

## 1 de cada 3 jóvenes en California no tiene acceso confiable a recursos de salud mental

Los jóvenes LGBTQ+, los que viven en áreas rurales, los que tienen entre 18 y 24 años y los de color son más propensos a decir que rara vez o nunca tienen acceso a los recursos de salud mental que necesitan. Mientras tanto, los que viven en hogares con ingresos más altos creen que es más fácil obtener acceso a los recursos de atención de salud mental.

### ¿Los jóvenes de tu ciudad tienen acceso a los recursos que necesitan para apoyar su bienestar mental o para abordar un problema de salud mental?



## Barreras clave para tener acceso a los recursos de salud mental: saber dónde buscar y la asequibilidad

Casi la mitad de todos los jóvenes en California dicen que no saben a dónde acudir para obtener recursos de salud mental y más de un tercio dicen que incluso si supieran dónde buscar, el costo de estos servicios los pone fuera del alcance de la mayoría de las personas en su ciudad. Y aunque no es la principal barrera para el acceso a los recursos, existe una percepción entre los jóvenes en California de que la estigmatización que existe sobre la salud mental y la falta de calidad o confianza en los recursos de salud mental, impiden que los jóvenes obtengan la ayuda que necesitan.

### En tu opinión, ¿qué impide que los jóvenes de tu ciudad utilicen recursos para apoyar la salud mental?

*Opiniones entre quienes dicen que no tienen acceso a recursos todo el tiempo*



Los recursos no se utilizarán si se consideran demasiado costosos, demasiado indiscretos o demasiado impersonales

**¿Cuáles son las cualidades que podría tener un recurso de salud mental que harían *menos probable* que usaras ese recurso?**

*(Pregunta abierta)*

"Dinero".

- Mujer Cis, 13 a 17

"Costoso".

- Hombre Cis, 18 a 20

"\$\$\$".

- Hombre Cis, 18 a 20

"Costo".

- Mujer Cis, 13 a 17

"Escrutinio".

- Hombre Cis, 18 a 20

"Que no sea privado".

- Mujer Cis, 13 a 17

"Falta de anonimato".

- Hombre Cis, 20 a 24

"Si hay demasiada gente allí, no hay privacidad".

- Mujer Cis, 18 a 20

"Que no haya sesiones privadas".

- Hombre Cis, 18 a 20

"Si se lo dicen a mis padres".

- Mujer Cis, 13 a 17

"Tener que hablar sobre tus problemas en el instante en que conoces al especialista".

- Mujer Cis, 18 a 20

"Que haya personas allí que no se preocupan por mí".

- Mujer Cis, 13 a 17

"Si la gente que está allí no ha estado en las mismas situaciones [que yo]".

- Hombre Cis, 18 a 20

"Si se ve poco amable".

- Hombre Cis, 13 a 17

"Si tienen prejuicios o me critican".

- Hombre Cis, 18 a 20

"Si hay gente de mente cerrada".

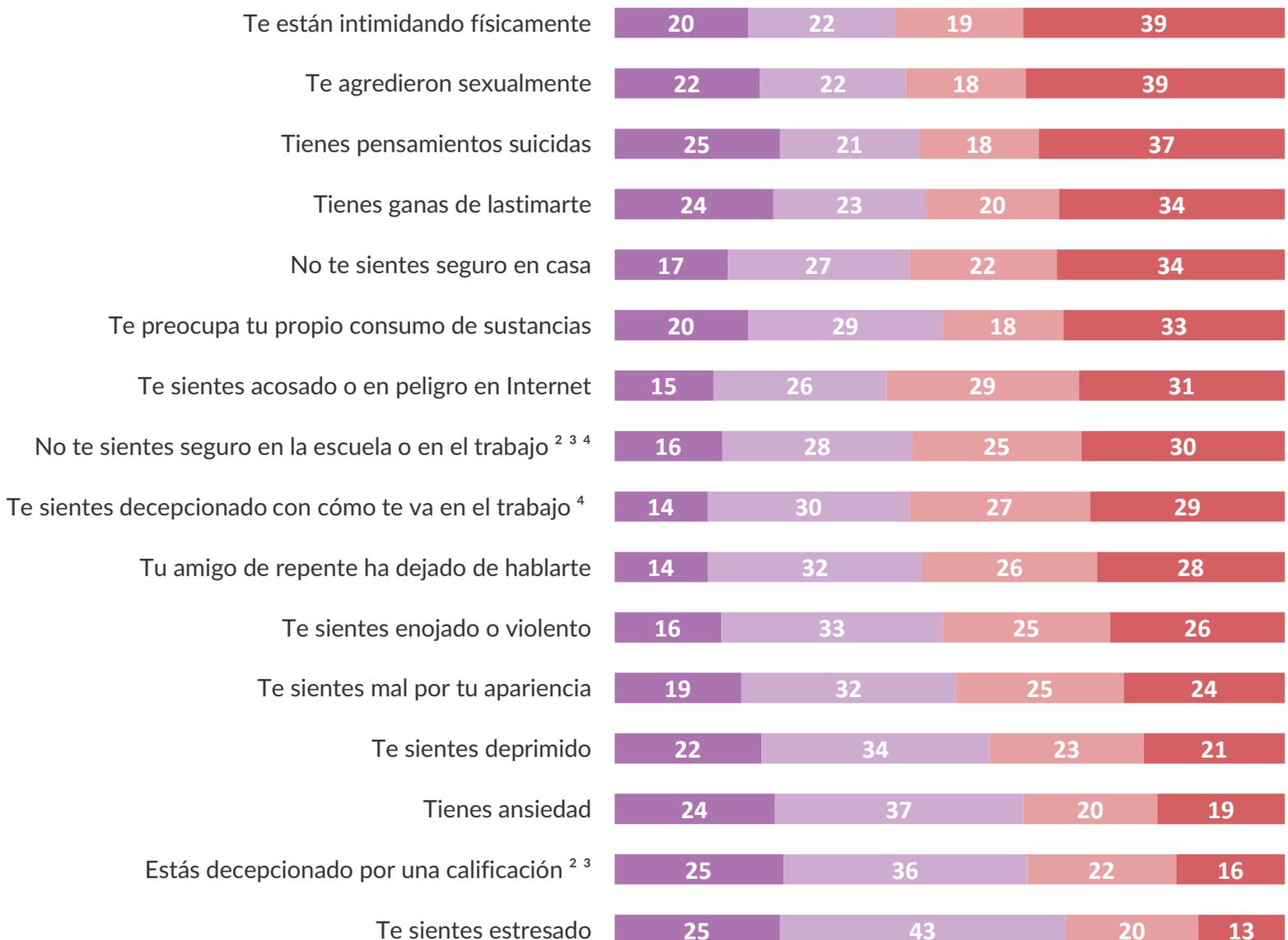
- Mujer Cis, 20 a 24

## La mayoría de los jóvenes en California no sienten que tengan acceso a los recursos que necesitan para enfrentarse a las situaciones más difíciles de la vida

La mayoría de los jóvenes en California no creen tener acceso a los recursos de salud mental que necesitan cuando se sienten mal o decepcionados de sí mismos o cuando están preocupados por los demás. Es alarmante que la mayoría no estén seguros de tener los recursos que necesitan para lidiar con el bullying, las agresiones que puedan sufrir, los pensamientos suicidas o lastimarse a sí mismos.

### Si te enfrentaras a cada situación, ¿tendrías los recursos para lidiar con ella?

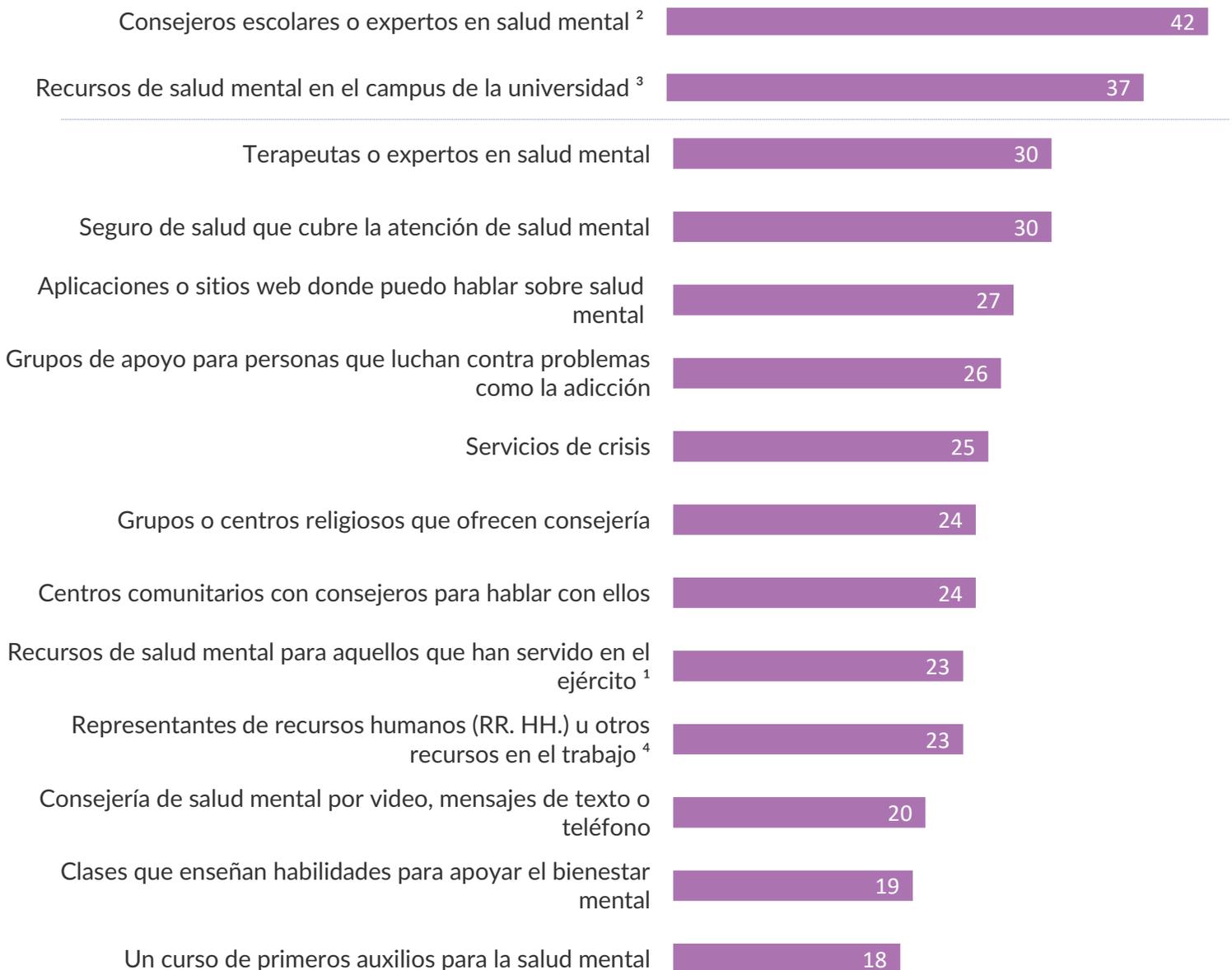
■ Definitivamente sí ■ Probablemente sí ■ Probablemente no ■ Definitivamente no



## Los jóvenes de California no están seguros de tener acceso a recursos clave de salud mental

La mayoría de los jóvenes no están seguros de tener acceso a recursos esenciales de salud mental cuando se les pregunta sobre servicios específicos. Entre los estudiantes, hay un sentido bastante bueno de que sus escuelas y universidades les brindan acceso en el campus a recursos de salud mental. Pero fuera del campus es otra historia; menos de un tercio de los jóvenes en California creen que sus comunidades tienen acceso a otros recursos importantes de salud mental.

### % que cree que los siguientes recursos están indudablemente disponibles en su comunidad



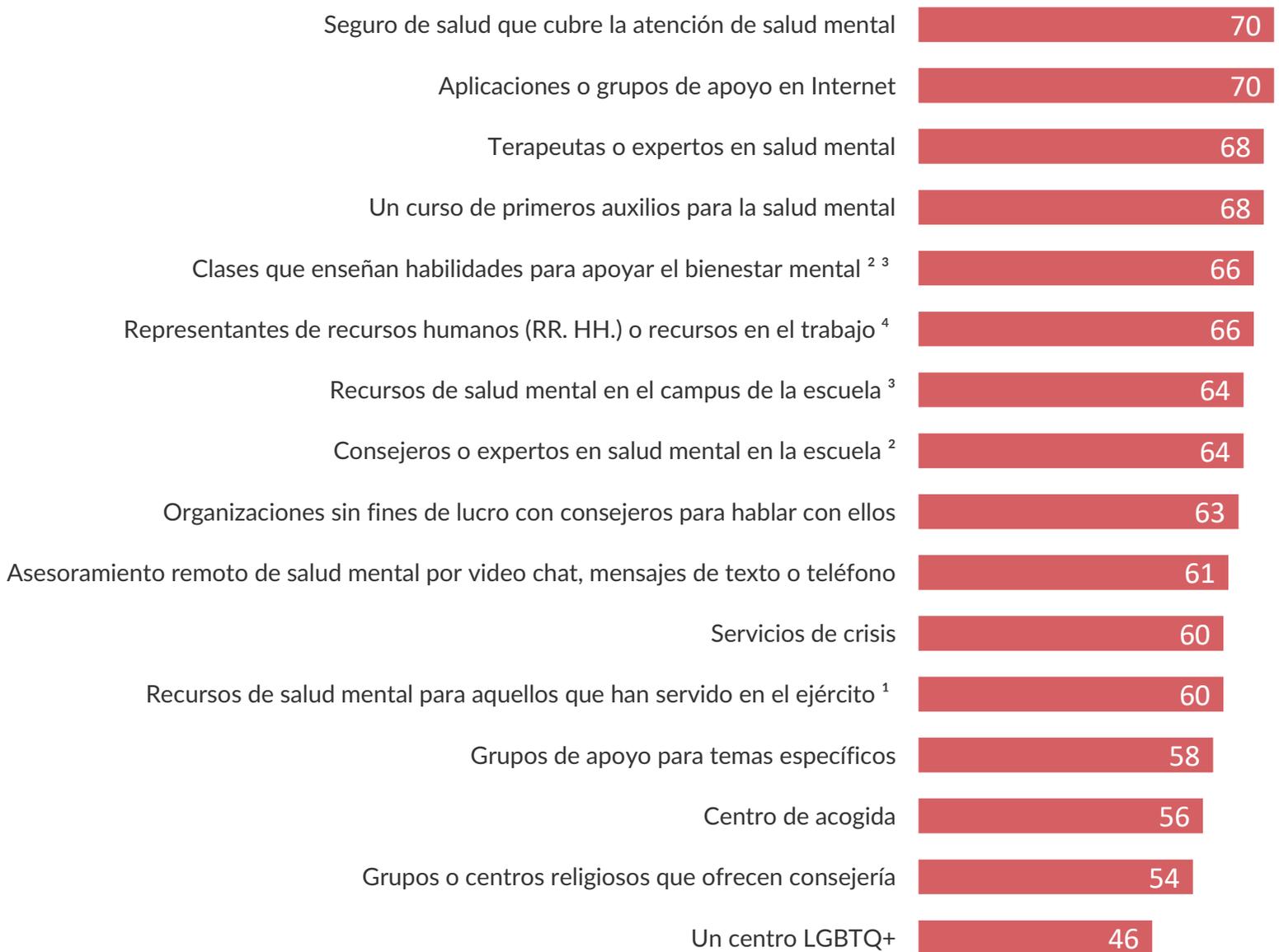


# Preferencias de Recursos de Salud Mental para Jóvenes en California

## A pesar de la incertidumbre en cuanto al acceso a los servicios, los jóvenes de California se sentirían cómodos utilizando una variedad de recursos para apoyar su salud mental

Los jóvenes en California están dispuestos a probar una serie de recursos para apoyar su salud mental, tanto en Internet como en persona. Es prometedor que también están listos para realizar esfuerzos más coordinados, como tomar un curso de primeros auxilios de salud mental o una clase de bienestar mental general, lo que muestra un deseo de aprender las habilidades que necesitan para ayudar a mantener una salud mental positiva para ellos y dentro de sus comunidades.

### % que se sienten cómodos utilizando los siguientes recursos de salud mental



## Los jóvenes quieren recursos de salud mental que sean confiables y que no los juzguen

Los jóvenes de California definen un recurso de salud mental ideal como un recurso que no los juzgue y que les proporcione acceso a personas comprensivas y de confianza. Lo siguiente es que hay un deseo de que estos recursos logren un equilibrio entre ser profesionales, de buena reputación y asequibles. La actitud receptiva a los recursos digitales de salud mental sugiere un enfoque alternativo para ampliar el acceso de manera más extensa y asequible.

### Principales cualidades de los recursos de salud mental que aumentan la probabilidad de uso (Pregunta abierta)



### ¿Cuáles son las cualidades que podría tener un recurso de salud mental que harían más probable que usaras ese recurso?

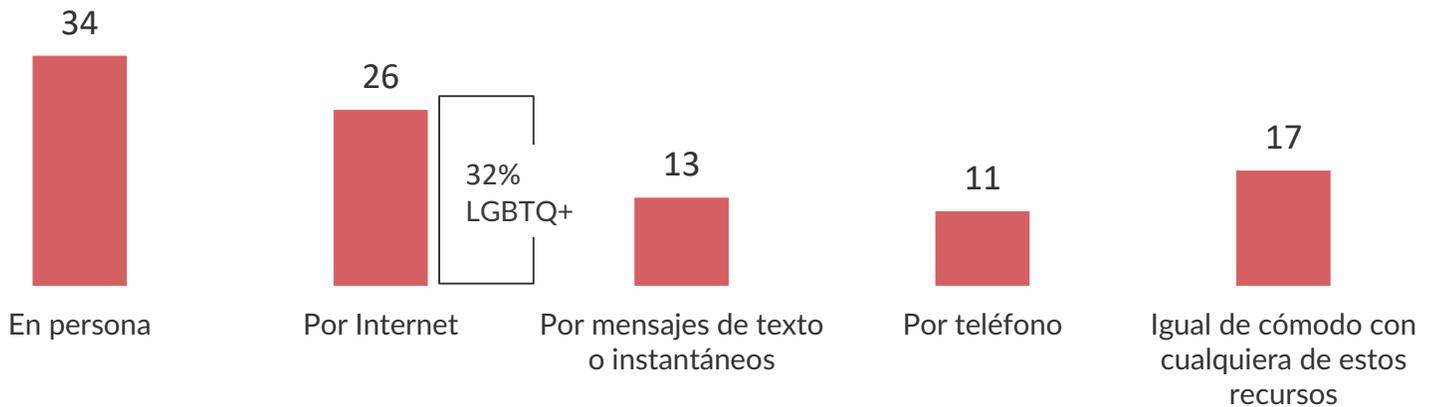
(Pregunta abierta)

- "Un lugar en el que haya **profesionales certificados y de confianza**".  
- Hombre Cis, 22 a 24
- "Una **clase que enseñe bienestar de salud mental**".  
- Mujer Cis, 18 a 20.
- "**Consejos específicos** para mí".  
- Hombre Cis, 18 a 20
- "**Asesorada por alguien que tenga los mismos problemas**".  
- Mujer Cis, 13 a 17
- "Un lugar donde pueda hablar con la gente **sin que se me juzgue**".  
- Hombre Cis, 18 a 20
- "**Profesionales capacitados con los que pueda establecer una conexión**".  
- Hombre Cis, 18 a 20
- "**Profesionales que formen parte del recurso**".  
- Mujer Cis, 13 a 17

## Los recursos en persona son los más deseados y aunque el anonimato es importante, no es imprescindible para todos

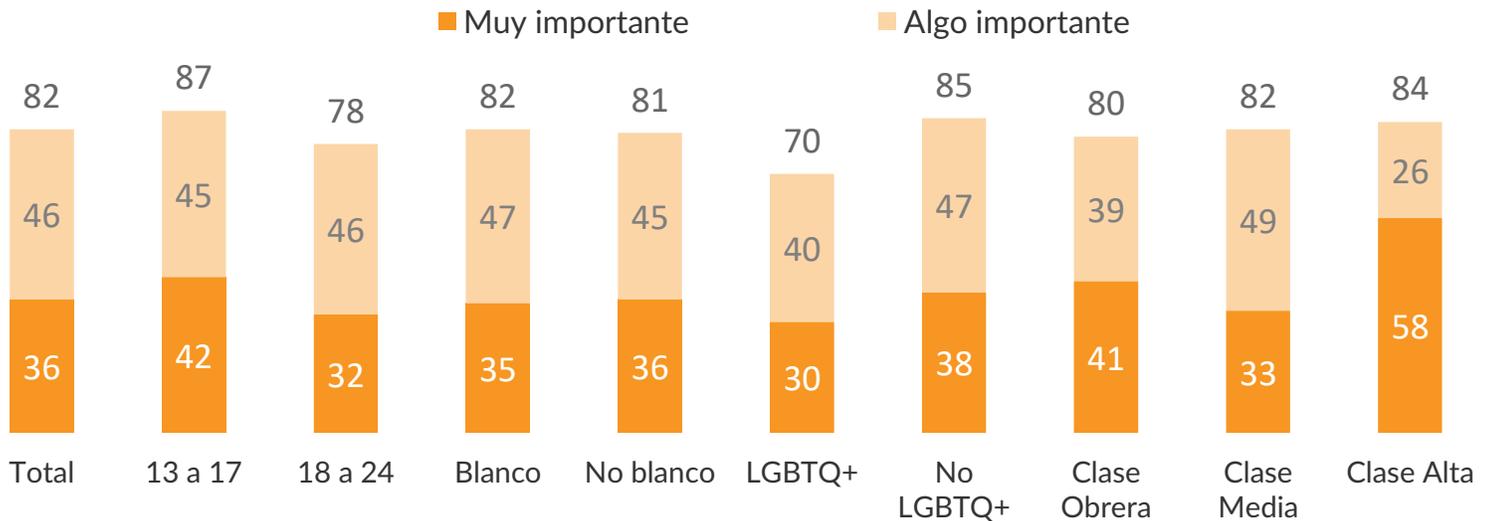
La mitad de los jóvenes en California buscarían recursos cara a cara para apoyar su salud mental, pero los recursos digitales también se valoran. Incluso es más probable que los jóvenes LGBTQ+ en California confíen más en los recursos por Internet.

### Al buscar recursos para mejorar tu salud mental, ¿te sentirías más cómodo accediendo a recursos que son...?



Aunque los jóvenes dicen que el anonimato es una consideración importante, la importancia del anonimato es diferente según los segmentos. En todas las edades, razas y orientaciones sexuales, la gran mayoría dice que un cierto nivel de anonimato es importante. Sin embargo, los jóvenes se dividen equitativamente al indicar la importancia del anonimato para ellos cuando utilizan recursos de salud mental.

### Importancia del anonimato en la búsqueda y el uso de recursos de salud mental



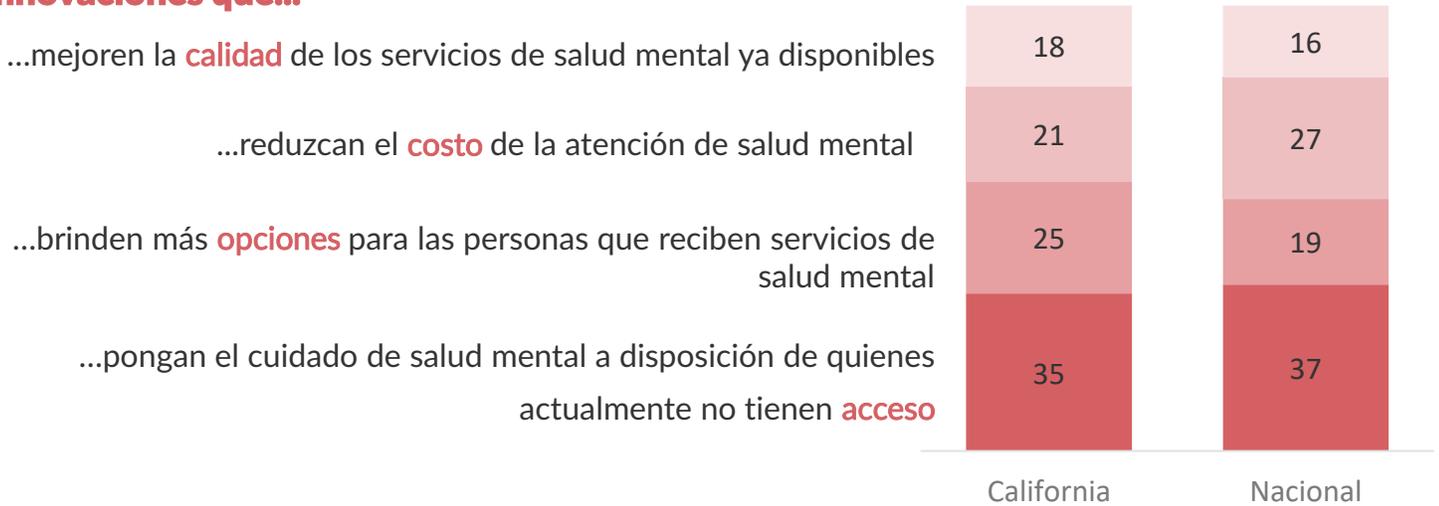
## Las innovaciones en el cuidado de la salud deben esforzarse primero por ampliar el acceso para las personas que actualmente no tienen cobertura

Si bien es importante mejorar las opciones, el costo y la calidad de los servicios cubiertos, los jóvenes están más interesados en cómo la innovación puede aumentar el acceso a la cobertura de salud mental en general. Las preferencias de los jóvenes de California son algo distintas de las preferencias de los jóvenes a nivel nacional. Para ambos grupos, expandir el acceso es de suma importancia, pero mientras que los californianos jóvenes desean que las innovaciones amplíen sus opciones, los jóvenes a nivel nacional quieren innovaciones para reducir costos.

### ¿Qué tipo de innovaciones deberían ser la mayor prioridad para el sistema de cuidado de salud mental en tu estado?

(Pregunta abierta)

#### Innovaciones que...



### ¿Cuál de los siguientes servicios de salud mental en tu estado necesita más innovación y mejoras?

(Pregunta abierta)

#### Servicios de salud mental...

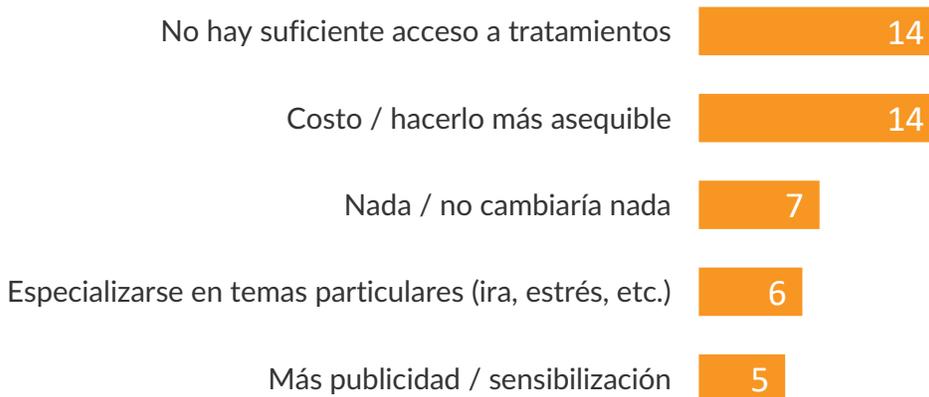


## Los jóvenes de California creen que el costo y el acceso deberían ser el enfoque principal de la innovación

Cuando se les pide que lo describan con sus propias palabras, los jóvenes de California dicen que las innovaciones que ayudarán a reducir los costos y ampliar el acceso deben ser la prioridad. Muchos también expresaron su interés en que las innovaciones de salud mental se centren en promover la especialización para satisfacer necesidades específicas de salud mental.

### Mejoras principales en los recursos de salud mental

(Pregunta abierta)



Aunque los jóvenes de California creen que el seguro no debería ser una barrera para obtener acceso a buenos recursos de salud mental, aún por experiencia propia o la de otros, muchos jóvenes creen que el no tener seguro continua siendo una barrera para poder obtener acceso a buenos recursos de salud mental.

"Poder tener acceso a consejeros o cualquier otro tipo **de apoyo sin tener seguro** porque muchas personas **no tienen hogar o no lo pueden pagar**".

- Mujer Cis, 21 a 24

"Personalmente recibo una atención médica excelente, pero eso es **solo porque lo paga el seguro**. Otras personas que conozco no reciben la misma atención..."

- Hombre Trans, 13 a 17

"...**el seguro es costoso** y es algo que algunas personas no se pueden permitir pagar como yo, porque viven al día [y] apenas sobreviven".

- Hombre Cis, 21 a 24

"A las personas no se les debe negar recibir la mejor atención de salud mental **porque no tienen seguro**".

- Mujer Cis, 21 a 24

"**Que esté disponible en planes de seguro de bajo costo** para que la clase media/baja pueda acceder a los servicios..."

- Mujer Cis, 21 a 24

## La comunicación, la compasión y el costo deben ser el enfoque de las mejoras de recursos en California

En sus propias palabras, la clave para mejorar el sistema de salud mental reside en una mejor comunicación acerca de los recursos existentes, para que los jóvenes sepan dónde buscar ayuda cuando necesitan apoyo. Muchos creen que hay que trabajar más para eliminar el estigma de la salud mental, de modo que los jóvenes no se sientan avergonzados o apenados por buscar recursos. Por último, la mejora del sistema de salud mental se considera sinónimo de una reducción de costos, ya que muchos jóvenes creen que los precios que acompañan a estos recursos los ponen fuera del alcance de la mayoría.

### Si tuvieras la oportunidad de mejorar un aspecto de cómo funciona el sistema de salud mental en tu estado, ¿cuál sería?

*(Pregunta abierta)*

"Anunciar dónde están disponibles estas fuentes de ayuda".

- Mujer Cis, 18 a 20

"Innovaría para que los niños se sintieran más cómodos utilizando los recursos de salud mental y no sintieran que se iban a burlar de ellos".

- Hombre Cis, 18 a 20

"Informar a más jóvenes sobre las ayudas y que puedes hacerlo sin que la gente lo sepa".

- Hombre Cis, 22 a 24

"Más recursos disponibles y de bajo costo".

- Hombre Cis, 18 a 20

"Me aseguraría de que la conexión y la comunicación estuvieran disponibles y que se anunciara más en las escuelas y en lugares populares".

- Mujer Cis, 18 a 20

"Intentar eliminar la sensación de que no estás lo suficientemente enfermo cuando acudes a los profesionales o de que no te pueden dar esto o lo otro porque no cumples todos los requisitos. Desearía que hubiera una actitud más receptiva con respecto a las diferentes situaciones y sentimientos de cada uno, ya que todos son únicos".

- Mujer Cis, 18 a 20

"Hacerlo más asequible y accesible para las personas".

- Hombre Cis, 13 a 17

"Dar a conocer más [los recursos] y anunciarlos más a la gente".

- Hombre Cis, 13 a 17

"Llevaría oportunidades [de salud mental] a las escuelas y las haría anónimas. A menudo los niños pasan desapercibidos cuando se trata de la salud mental. La mayoría de las veces no pueden acudir a los padres y a la familia porque no saben cómo manejarlo sin sentirse avergonzados o apenados. Las zonas rurales tienen pocas oportunidades de salud mental".

- Mujer Cis, 18 a 20.

"Hacerlo gratuito para los pobres".

- Mujer Cis, 13 a 17